



～カロリーダウンシリーズ～

さば缶のコロッケ風

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 272kcal たんぱく質 13.5g
塩分 0.8g



【材料(2人分)】

* さば缶(水煮)	小1缶
* ジャがいも	中2個
* 玉ねぎ	1/2個
* にんじん	1/2本
* パセリ	少々
* パン粉	大さじ3
* サラダ油	大さじ1
* 塩コショウ	少々

揚げ物が苦手な方や、魚嫌いなお子様にもおすすめです。



【作り方】

- ① ジャがいもは皮をむき、ゆでてマッシュし、塩コショウで味をととのえます。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにします。
フライパンに、さば缶(汁ごと)、玉ねぎ、にんじんを入れ、炒めて水分をとばします。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、パン粉をこんがり色づくまでいためます。
- ④ 器に、①、②、③の順に平たく乗せ、仕上げにみじん切りにしたパセリをふります。

* 栄養士MEMO*

揚げて作った時のコロッケと比べて約20%のカロリーをカットできます。揚げる手間と、さば缶は加熱済みで下ごしらえの必要がないので、調理時間を短縮することができます。忙しい時や時間がない時などに作ってみてはいかがでしょうか？
さばのうま味と玉ねぎやにんじんの甘さがおいしい一品です。



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士